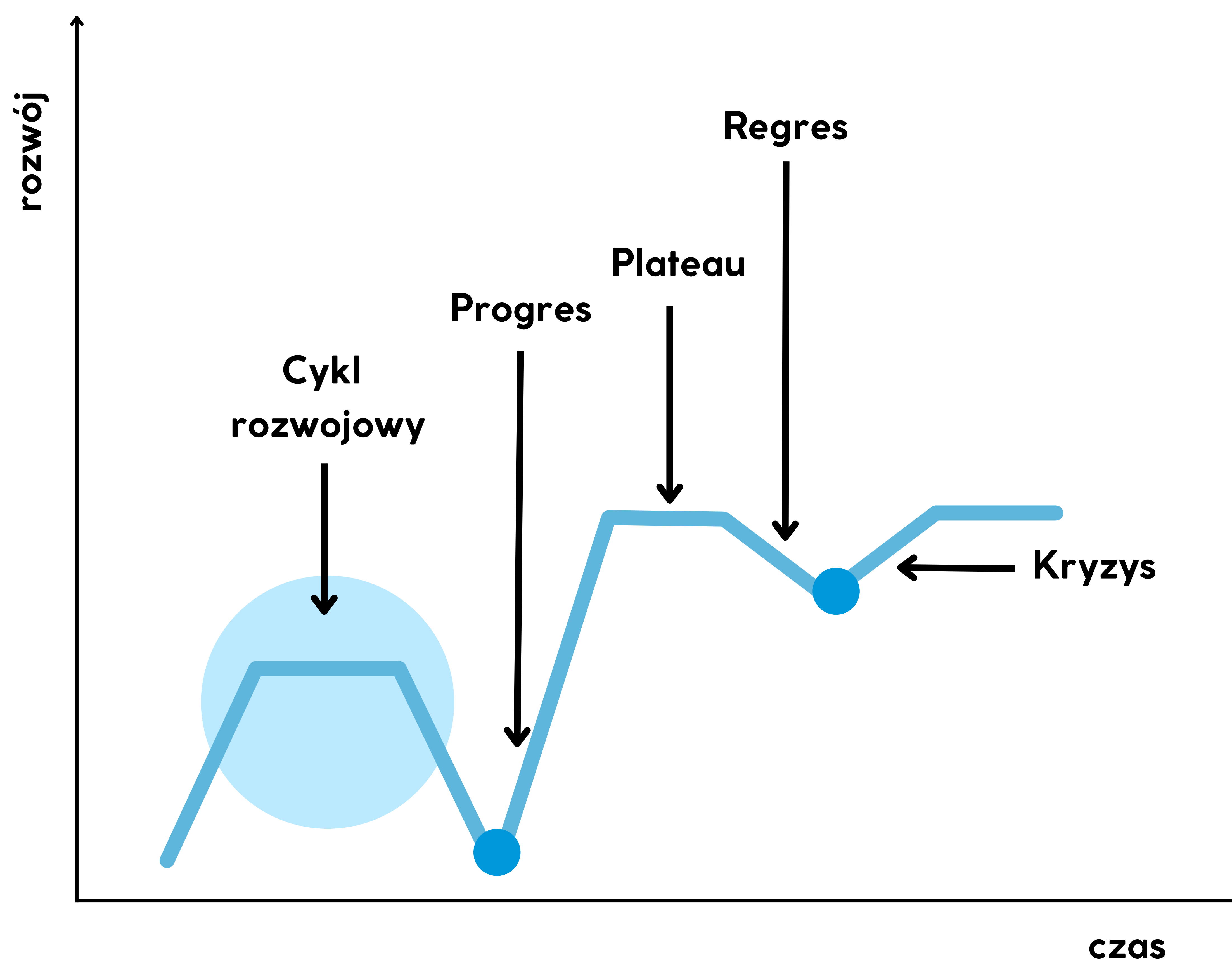


Model cykliczno- fazowy zmiany rozwojowej

Model cykliczno-fazowy polega na zrozumieniu, że zachodzący proces zmiany i rozwoju w naszym życiu jest dynamiczny, ale nie jest stały. Przebiega w powtarzających się cyklach, który dzieli się na fazy. Każda z faz ma charakterystyczne cechy, wyzwania i możliwości rozwoju w czasie jej trwania. Zrozumienie modelu może wpłynąć korzystnie na funkcjonowanie w życiu codziennym, w samorozwoju, w terapii czy w radzeniu sobie z trudnościami.



Fazy modelu cykliczno-fazowego

1. Faza progresu inaczej faza wzrostu - zauważalny jest wyraźny postęp np. w rozwoju, leczeniu, życiu zawodowym i prywatnym. Widzimy poprawę w sferach fizycznych i emocjonalnych. Czujemy większą motywację, sprawczość, lepsze zaangażowanie przystosowanie do sytuacji.

2. Faza plateau inaczej faza płaskowyzu - postęp staje się mniej widoczny, a zaczynamy zauważać beczynność, czujemy się nieaktywni. Choć udało się w czasie progresu osiągnąć stabilizację, zwolnienie i brak wzrastającego postępu może powodować poczucie bezradności, frustracji i zniechęcenia.

3. Faza regresu - dochodzi do konfliktu między starym doświadczeniem a nowym. Czujemy, że wycofujemy się ze wcześniejszych faz, towarzyszy nam napięcie, które stale wzrasta. Regres spowodowany jest stresem i niepewnością. Trzeba pamiętać, że jest to naturalny proces w rozwoju człowieka. Warto jest uważnie śledzić towarzyszące uczucia i w razie konieczności zgłosić się po wsparcie.

4. Faza kryzysu - najcięższa z faz modelu cykliczno-fazowego. Stajemy przed dużymi trudnościami, które mogą stać się niemałym wyzywaniem. Wzrasta poczucie lęku i niepewności. Trzeba pamiętać, że kryzys jest naturalny i może skłonić nas do analizy lub zmiany podejścia czy obrania strategii do dalszego działania.

Ważne jest, żeby być świadomym fazy, w której aktualnie się znajdujemy i podjąć odpowiednie kroki jej przejścia.